

Wie is ReAT en wat doen jullie ?

ReAT staat voor Revalidatie Advies en Training. Onze onderneming biedt verschillende diensten aan op het gebied van gezondheidsbevordering en adviseren en coachen ook om kwaliteit en vitaliteit van leven te bevorderen. We bieden Fysiotherapie en arbeidsfysiotherapie aan. Begeleiden topsporters met trainingen en voedingsadviezen om maximaal te presteren, hier hebben we ook een speciale video on demand website en tevens bieden we lifestyle coachings aan. Voor onze klanten uit het buitenland en van ver buiten Amsterdam hebben we ook online consulting mogelijkheden.

Wat is een gezonde levensstijl en loont het de moeite ?

Uit recent onderzoek van de Universiteit in Maastricht, kan de vrouw met een gezonde levensstijl haar leven met 15 jaar verlengen en de man met 8,5 jaar. Het onderzoek is gedaan onder 120.000 mensen over een periode van 25 jaar. Dat zijn heel veel jaren erbij en bij mij loont dat wel de moeite.

Een gezonde levensstijl heeft een aantal elementen in zich:

1. Goede voeding
2. Voldoende bewegen
3. Voldoende rust en ontspanning
4. Stop met roken en matig met alcohol
5. Reduceer chronische stress

Dit zijn allemaal open deuren maar niet voor een ieder is het duidelijk in welke mate en hoe concreet een plan te maken voor een gezonde levensstijl. Mensen lopen vaak tegen heel veel knelpunten aan.

Discipline is moeilijk, hoe kun je zelf er toe zetten om je leefstijl te veranderen ?

Vaak wordt gezegd "gewoonte en gedragsverandering is niet gemakkelijk". Ik ben echter van mening dat als je de juiste methode vindt, het een stuk gemakkelijker is dan men denkt. Met een goede persoonlijke motivatie gaan we opzoek naar de methode die bij jou past.

Om je leefstijl te veranderen gaan we eerst concretiseren wat je wilt bereiken . Maar vooral waarom en hoeveel je er voorover hebt ? Wat drijft je ertoe om dingen te veranderen ? Wat heb je allemaal al gedaan ? Samen wordt gekeken wat er daarbij goed ging en wat minder goed. Nadat we mogelijke knelpunten hebben vastgesteld en besproken, stellen we uiteindelijk samen reële tijdsgebonden doelen vast.

Met de nieuwe plannen en voornemens de valkuilen van vorige keren te vermijden. De meeste mensen willen te snel veranderingen doorvoeren en in hun enthousiasme beloven ze zichzelf te veel. Als dat uiteindelijk niet lukt, is het weer de zoveelste teleurstelling. Dit bevestigd dan weer aan zichzelf dat het voor hen niet mogelijk is.

Ik geloof in een stapsgewijs plan .Een plan dat past bij de persoon, en niet teveel veranderingen met zich meebrengt. Bijv. Iemand wil stoppen met roken tevens meer gaan bewegen en ook nog een gezond dieet volgen. Tegelijkertijd wil hij ook nog alle sociale contacten en bezigheden onderhouden. Vervolgens ook nog 60 uur presteren op het werk of in zijn eigen bedrijf. Geen ondenkbeeldig voorbeeld. De aanpak zal dan zijn dat hij steeds aan één of maximaal 2 dingen tegelijk gaat werken.

Hij mag zelf kiezen naar de oplossingen die bij hem passen. Alles tegelijk willen veranderen is gedoemd te mislukken.

Wat is voldoende het goed bewegen, let wel bewegen is geen trainen ?

Volgens de norm zou een half uur op een dag matig intensief bewegen genoeg zijn om allerlei kwalen te voorkomen, maar het gaat hier louter om een gezondheidsnorm. Verwacht niet dat je hiervan afvalt of je conditie verbeterd. Je doelen zijn natuurlijk erg belangrijk. De ene doet het om een hartinfarct te voorkomen, de andere wil een mooi lichaam ontwikkelen. Dus een pasklaar antwoord kan je niet geven, wat voor de ene te veel is voor de andere te weinig.

Wat voor type oefeningen zijn belangrijk ?

Oefeningen zijn bij ons altijd een combinatie van verschillende eigenschappen, er moet ongeacht of wie je bent altijd een blokje lenigheid, een deel uithoudingsvermogen, een deel kracht en een deel coördinatie zijn. Dan pak je de meeste aspecten die een goede training bevatten, maar ook nu weer het accent van deze componenten is ook afhankelijk van wat je doelstelling is of waar je voor traint of oefent.

Waarop moet je letten in het dagelijks leven om blessures te voorkomen ?

Natuurlijk zijn blessures altijd een vervelende bijkomstigheden, je kan je best doen om ze te vermijden maar die garantie heb je nooit. Wat vandaag een goede training voor je is, kan volgende week al teveel zijn omdat je misschien niet goed heb uitgerust, teveel stress hebt, een lichte verkoudheid onder de leden hebt etc. Trainen wil zeggen dat je steeds iets meer doet dan je eigenlijk kan. We noemen het een overload principe. De bedoeling van trainen dus om steeds iets meer te doen dan je kan zonder daarbij geblesseerd te raken. Maar mensen die op het randje van de overload trainen zullen af en toe ook even erover heen gaan en dan kan soms resulteren in een blessure. In ieder geval zijn er wel een paar standaard dingen waarop je kan letten. Goede warming up, geregeld blijven trainen, goede arbeid en rust balans, goede voeding, materiaal etc.

Belang van een goede fysiotherapeut en hoe kies ik een goede fysiotherapeut ?

Als leek is het moeilijk om te bepalen of je goede zorg krijgt en of alles in de praktijk goed geregeld is. Daarom helpen verzekeraars en keuringsinstanties van gezondheidstinstelingen een handje daarbij. Je kan bijvoorbeeld erop letten of je een keurmerk hebben, een pluspraktijk of HKZ certificering. Als je van je auto houdt ga je ook naar een garage met een BOVAG keurmerk, want je kan niet van buiten zien of de garage goed is.